



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken



Kursprogramm
September 2023 – Juni 2024



Vorwort	3
Gesellschaft	4
Garten Umwelt Natur.....	7
Freizeit Kreativität	10
Kulinarisches Ernährung	16
Sport Gesundheit Entspannung.....	22
Sprachen.....	28
Computer IT Beruf.....	30
Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen	33
Verzeichnis der Kursleitenden.....	34
Stichwortverzeichnis	35
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB).....	37
Schriftliche Anmeldung.....	41
Terminübersicht 2023/2024.....	43

Anmeldebeginn: Montag, 21.08.2023

Das Programm der vhs Zweigstelle Altenbeken finden Sie auch digital unter www.vhs-paderborn.de oder mithilfe des abgebildeten QR-Codes:



Vorwort

**Liebe Leser*innen,
liebe Freund*innen der vhs,**



„Zusammen in Vielfalt. nachhaltig. vernetzt.“ – dieses richtungsweisende Motto des Deutschen Volkshochschul-Verbandes spiegelt unser Selbstverständnis und unseren Ansporn gleichermaßen wider. In einer bewegten, herausfordernden Zeit stellt sich die Volkshochschule hierbei immer wieder die Frage: „Was können wir als vhs leisten, um den Bürgern und Bürgerinnen unserer Stadt die erforderliche Kompetenz und das Wissen zu vermitteln, um an gesellschaftlichen Prozessen partizipieren zu können?“ Wir glau-

ben, dass nach der Corona-Pandemie die vhs als Ort der Begegnungen, der Informationen und des Lernens wichtiger denn je ist. Als Ort für Menschen aus Altenbeken, Buke und Schwaney kann unsere Volkshochschule das Zusammenleben und Zusammenhalten fördern. Die vhs ist dabei offen für alle, die etwas lernen möchten, und alle, die einen Kurs anbieten möchten: eine Weiterbildungseinrichtung von Bürger*innen für Bürger*innen.

Im September 2022 habe ich die Leitung der Zweigstelle Altenbeken der vhs Paderborn übernommen und bin seither bestrebt, das Kursangebot weiter zu entwickeln. Gemeinsam mit meinen Ansprechpartner*innen in der vhs Paderborn konnte ich bewährte Kurse weiterführen und gleichzeitig viele neue Angebote anregen. Besonders stolz bin ich auf das große kulinarische Angebot, das wir in der Küche der Privaten Realschule Altenbeken anbieten können. Darüber hinaus bieten wir im sportlichen Bereich nun auch Golf-Schnupperkurse sowie einen Kurs zur Erlangung des Sportbootführerscheins an. Wer sich im Bereich Kunst oder Gestaltung wohlfühlt, findet auch hier vom Acrylmalkurs über Nähkurse bis hin zur Fotografie verschiedene Angebote. Und auch das große Thema Energieeffizienz beschäftigt uns in Form von Vorträgen zur energetischen Sanierung im Bestandsbau, zu finanziellen Fördermöglichkeiten und zu der Frage nach Sinn und Unsinn von Wärmepumpen im Bestand.

Zuletzt möchte ich noch darauf hinweisen, dass es mir bei der Planung des neuen Kursprogramms ein Anliegen war, die vhs in alle Ortsteile zu bringen, so dass Sie auch die Möglichkeit haben, Kurse direkt vor der Haustür zu besuchen. Ein Dank gilt all denjenigen, die uns Räumlichkeiten für unsere Kurse angeboten haben. Schauen Sie gleich in Ihren Kalender und suchen Sie sich Ihre Lieblingskurse im neuen vhs-Programm aus. Abschließend ein Tipp: Mit Freunden oder der Familie macht das Ganze gleich doppelt Freude!

Herzlich willkommen in der vhs,
Ihre
Brigitte Striewe



Gesellschaft

Häusliche Pflege – Möglichkeiten, Herausforderungen, Grenzen

Christa Köhler

Mehr als 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause versorgt und die Demografie sowie die steigenden Lebenserwartungen in unserer Gesellschaft weisen darauf hin, dass dieser Trend in Zukunft anhalten wird. Für Angehörige oder Familien, die jemanden pflegen, ist diese Aufgabe eine große Herausforderung. In diesem Vortrag geht es um Möglichkeiten der Unterstützung bei der häuslichen Pflege, aber auch um Herausforderungen, die auf die Pflegenden zukommen können und Grenzen, die man für sich selbst ziehen sollte. Als gelernte Krankenschwester und Leiterin einer Senioreneinrichtung kann die Dozentin auf viele Jahre beruflicher Erfahrung zurückgreifen und dadurch in ihrem Vortrag Theorie und Praxis sehr gut miteinander verbinden.

9102 BEGINN: Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr (2 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung-Patientenverfügung

Barbara Heusipp

Sie möchten Grundlagen zur rechtlichen Betreuung von Menschen lernen? Vorsorgen – aber wie? Lernen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge kennen, denn jedem Menschen kann es passieren, dass er durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder eine Operation in eine Situation gerät, in der selbstverantwortliches Handeln und selbstbestimmte Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Ebenso kann in einer späteren Lebensphase die Frage von Bedeutung sein: „Wer handelt für mich, wenn ich selber nicht mehr kann?“ Es können vielfältige Entscheidungen anstehen, z. B. bei Vermögensangelegenheiten oder der Gesundheits- und Be-

handlungsvorsorge. Um eine rechtliche Betreuung zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie Informationsmaterial.

- 9103** Donnerstag, 16.11.2023, 19.00 – 20.30 Uhr (2 UStd.)
Online-Veranstaltung, entgeltfrei
- 9104** Mittwoch, 17.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, entgeltfrei

Wärmedämmung im Bestand – Wie es sinnvoll ist und was man lassen sollte!

Arnold Drewer

Ob Klimaschutz, gesetzliche Vorgaben oder einfach der Wille, in Zukunft Geld beim Heizen zu sparen: Die Gründe, über eine energetische Sanierung des eigenen Hauses nachzudenken, sind vielfältig. Genauso vielfältig wie die Meinungen und die Möglichkeiten der energetischen Sanierung sind oft auch die Fragen der Eigenheimbesitzer*innen. Der Energieexperte und Sachbuchautor (Stiftung Warentest) Arnold Drewer erläutert in diesem Vortrag, welche sinnvollen und nicht sinnvollen Maßnahmen es gibt, indem er Möglichkeiten und Kosten in eine vernünftige Relation bringt, so dass die Teilnehmenden am Ende des Vortrags den eigenen, individuellen Aufwand einer energetischen Sanierung besser einschätzen können.

9106 Mittwoch, 08.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr (3 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der individuelle Sanierungsfahrplan und Wärmepumpen im Bestand – Möglichkeiten, Grenzen und Förderung des Bundes

Silvia Helle

Über Wärmepumpen wird viel geredet und oft hört man, dass Bestandsgebäude für die Umrüstung auf diese Technologie ungeeignet seien oder dass eine Umrüstung mit horrenden Kosten verbunden sei. Die Architektin Silvia Helle informiert in diesem Vortrag über die derzeitigen Möglichkeiten der Bestandssanierung, über die BAFA-Energieberatung als individueller Sanierungsfahrplan iSFP, Wärmepumpentechnologien und mögliche finanzielle Förderungen des Bundes durch die BAFA und die KfW. Ziel des Vortrags ist, dass Eigentümer*innen von Immobilien die Wärmepumpentechnologie besser verstehen und damit den individuellen Sanierungsaufwand für das eigene Gebäude besser einschätzen lernen. Am Ende des Vortrags wird es Zeit für Fragen und einen kurzen Energiecheck geben. Für den Energiecheck bringen Sie Ihre Verbrauchsabrechnungen der letzten Jahre mit zum Kurs.

9107 Mittwoch, 07.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Richtig versichern – Welche Versicherungen passen zu meinem Leben?

Thomas Bock

Versicherungen müssen zum Leben passen und bei einer sich wandelnden Welt verändern sich auch die Versicherungen. Der Kurs verschafft einen Überblick über die wichtigsten Versicherungsprodukte im Bereich Sach-, Lebens- und Krankenversicherung. Sie lernen, welche Produkte wirklich wichtig sind und welche Versicherungen eher zum Leben passen sollten. Lernen Sie Ihr persönliches Risikoprofil mit den Versicherungsprodukten in Einklang zu bringen und somit Risiken zu minimieren und Geld zu sparen. Der Kurs ist keine Werbeveranstaltung und richtet sich an Teilnehmende mit privaten Versicherungsinteressen (keine Versicherungen für das Business).

9109 Donnerstag, 25.04.2024, 18.30 – 21.00 Uhr (3 UStd.)
Online-Veranstaltung
15,80 Euro (keine Ermäßigung)



Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Irina Konon

Sie wünschen sich eine harmonische Beziehung zu Ihrem Kind und dass zu Hause wieder Frieden und Gelassenheit einkehren? Sie arbeiten mit Kindern und möchten eine gute Kommunikation, die wertschätzend und auf Augenhöhe ist? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist die Sprache für Bindungs- und bedürfnisorientierte Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern. Sie ist eine Kommunikationsstrategie, die Ihnen hilft, von Herzen zu kommunizieren und die Verbindung zwischen Ihnen und dem Kind positiv zu fördern. Sie hilft das eigene Verhalten und das Verhalten des Kindes besser zu verstehen und durch Sprache ein besseres Miteinander zu fördern.

9110 BEGINN: 28.02.2024, 4 x mittwochs,
17.00 – 21.15 Uhr (12 UStd.)
Online-Veranstaltung
34,40 Euro (keine Ermäßigung)



Der Jakobsweg

Franz-Josef Bertels

Der Jakobsweg ist der bekannteste Pilgerweg der Welt. Seit über tausend Jahren wandern Pilger*innen zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela. Der Referent Franz-Josef Bertels nimmt Sie mit auf seinen 750 km langen Pilgerweg, dem „Camino del Norte“ von Bilbao, an der spanischen Atlantikküste, über Santander, Gijon, Ribadeo und dem Landesinneren von Galizien, zur Kathedrale in Santiago de Compostela und weiter zum Kap Finisterre, dem „Ende der Welt“. Seine faszinierenden und berührenden Erlebnisse und Begegnungen auf dieser Pilgerreise schildert er in seiner ihm eigenen lebendigen Art und Weise mittels eindrucksvoller Bilder, liest dabei Ausschnitte aus seinem Tagebuch und lässt Sie teilhaben an seinem Weg

körperlicher Herausforderungen, Momenten höchsten Glücks und tiefster Erkenntnisse. Neben seinen persönlichen Erlebnissen gibt er praktische Tipps zur Vorbereitung einer längeren Pilgerreise wie z.B. einer Packliste, Unterkünfte auf dem Weg und erzählt von seinen Erfahrungen des Alleinpilgerns versus dem Pilgern in Gruppen.

9111 Mittwoch, 15.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr (3 UStd.)
Pfarrheim Buke
15,20 Euro (keine Ermäßigung)

Garten | Umwelt | Natur



Wälder der Zukunft – Das Arboretum in Altenbeken

Herbert Franz Gruber

Der Wald steht in Europa vor einem Wandel. Über mehrere Jahrhunderte war die Fichte als „Brotbaum der Forstwirtschaft“ das Rückgrat des Waldes. Diese Aufgabe wird die Baumart in Zukunft aber nicht mehr erfüllen können. Dürre, Stürme und Borkenkäfer behindern das Wachstum. Aber auch mit der ökologisch wichtigsten Baumart in Deutschland, der Buche, gibt es zunehmend Probleme. Welche Alternativen bieten sich an? Um dies zu prüfen, werden seit vielen Jahren in sogenannten Arboreten (Baumgärten) Anbauversuche mit Baumarten gemacht, die teilweise sogar von anderen Kontinenten stammen. Einen solchen „Versuchswald“ gibt es auch in Altenbeken. Der Bad Lippspringer Forstbotaniker und Diplom-Forstwirt Herbert Franz Gruber erläutert während einer kleinen Wanderung die dortigen Anpflanzungen.

9115 Sonntag, 29.10.2023, 14.30 – 16.00 Uhr (2 UStd.)
Arboretum Bollerborn
11,40 Euro (keine Ermäßigung)

Der ultimative Naschgarten – süße Früchte, die in den Mund wachsen

Herbert Franz Gruber

Der eigene Garten bietet die Chance, Kinder an eine gesunde Ernährung heranzuführen. Die Anpflanzung von Obstgehölzen unterbleibt jedoch oft, weil viele Menschen denken, ihnen fehle die Zeit und die Kenntnis. Lernen Sie, dass das Kultivieren von Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, Brombeere, Apfel, Aprikose, Birne & Co. ganz einfach ist, wenn man einige wenige, leicht erlernbare Grundlagen beherrscht. Dieser Kurs vermittelt das nötige Wissen und es werden auch neue Obstgehölze vorgestellt, die noch weniger bekannt sind wie z. B. Boysenbeere, Jostabeere, Vierbeere, Indianerbanane, Pralinenbaum oder Schokoladenwein. Auch „Superfood“ wie Goji, Aronia oder Cranberry sind in unseren Gärten einfach kultivierbar – man muss es nur wagen!

9116 Mittwoch, 13.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
11,40 Euro (keine Ermäßigung)

Total Tomate – Anzucht, Pflege und Genuss

Herbert Franz Gruber

Die eigene Anzucht von möglichst vielen verschiedenen Tomatensorten, das erfolgreiche Ernten ihrer Früchte, das Probieren und Verwerten ist Inhalt dieses Kurses rund um die Frucht aus Amerika. Sie erlernen die erfolgreiche Aussaat, das Pikieren, Stäben und Ausgeizen und bekommen wertvolle Hinweise zur Substratverwendung, Düngung und Bestäubung.

9117 Mittwoch, 06.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
11,40 Euro (keine Ermäßigung)

Fachgerechter Gehölzschnitt – Ziergehölze, Obstbäume, Sträucher und formale Hecken pflegen

Herbert Franz Gruber

Damit die Gehölzpflege im Garten nicht als „Hausmeisterschnitt“ belächelt wird, sind einfache Regeln erlernbar, die auf das natürliche Verzweigungssystem der unterschiedlichen Gehölzarten und Sorten Rücksicht nehmen. Im Kurs wird aufgezeigt, welche Gehölze sich für den Formschnitt eignen und welche nicht. Es wird erklärt, wie Blütensträucher durch konsequente Verjüngung alle Jahre wieder zu üppigem Flor gebracht werden können. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige und sichere Ertrag der Obstgehölze – auch hier kann die fachgerecht eingesetzte Schere vieles bewirken. Nach einer theoretischen Einführung im Kursraum wird der Gehölzschnitt im Garten praktisch geübt.

9118 Freitag, 27.10.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
Samstag, 28.10.2023, 13.30 – 15.30 Uhr (5 UStd.)
Bollerborn-Stube (Kleine Schützenhalle)
24,50 Euro (keine Ermäßigung)



Motorsägelehrgang

Wolfgang Drolshagen

Lernen Sie das unfallfreie Arbeiten mit der Motorsäge und erhalten Sie viele hilfreiche Tipps. Am ersten Kurstag werden die theoretischen Grundlagen gelegt, um am zweiten Kurstag in einem Waldstück den Holzeinschlag praktisch zu üben. Der Kurs richtet sich an Privatleute, die z. B. Holz für den Kamin einschlagen möchten. Voraussetzungen:

- Mindestalter der Teilnehmenden: 18 Jahre
- für die praktische Arbeit am 2. Kurstag komplette persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzhose, Schnittschutzhose, Schnittschutzhose.

Der Lehrgang entspricht den Anforderungen des Landesbetriebes Wald und Holz NRW (Grundkurs und Aufbaukurs B). Den Berechtigungsschein erhalten Sie nach Abschluss des Kurses. Sollte der Kurs 9120 aufgrund einer zu geringen Zahl an Teilnehmenden eventuell nicht stattfinden können, empfehlen wir den Besuch des Motorsägen-Kurses am 3. und 4. November 2023 in Bad Lippspringe.

9120 Freitag, 20.10.2023, 16.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 21.10.2023, 09.00 – 16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

9121 Freitag, 01.03.2024, 16.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 02.03.2024, 09.00 – 16.00 Uhr (16 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
100,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gartengestaltung – von pflegeleicht bis kunterbunt

Angelika Haneball

Ob Sie Ihren Garten altersgerecht umgestalten möchten oder einfach nur an neuen Trends interessiert sind. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Fachwissen, um Ihre Ideen umzusetzen. Zunächst erhalten Sie einen Einblick in die theoretischen Grundlagen der Gartenplanung. Gestaltungsaspekte und -elemente werden ebenso aufgezeigt wie die Vorgehensweise bei der Planung. Anschließend wird ein Plan für den eigenen Garten entworfen und das Gelernte unter Anleitung umgesetzt. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt um eine optimale Unterstützung zu gewährleisten.

9123 BEGINN: 14.09.2023, 3 x donnerstags, 19.00 – 21.15 Uhr (9 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
35,30 Euro (keine Ermäßigung)

9124 BEGINN: 07.03.2024, 3 x donnerstags, 19.00 – 21.15 Uhr (9 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
35,30 Euro (keine Ermäßigung)

Freizeit | Kreativität

Musikgarten für Vorschulkinder (4-6 Jahre)

Svea Probst

Musik bringt Freude und Freude ist die Voraussetzung für Lernen! Kinder lernen vornehmlich im Tun und Spiel und hier setzt das Konzept „Musikgarten“ an: Durch Musik und Bewegung werden alle Aspekte der kindlichen Entwicklung angesprochen. Ziel des Musikgartens ist es, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit zu geben, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Zielgruppe: Kinder im Vorschulalter, die sich sicher ohne Bezugsperson in einer neuen Umgebung bewegen können.

9125 BEGINN: 27.10.2023, 8 x freitags, 15.00 – 15.45 Uhr (8 UStd.)
Grundschule Schwaney
68,40 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

9126 BEGINN: 19.01.2024, 8 x freitags, 15.00 – 15.45 Uhr (8 UStd.)
Grundschule Schwaney
68,40 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)

9127 BEGINN: 12.04.2024, 8 x freitags, 15.00 – 15.45 Uhr (8 UStd.)
Grundschule Schwaney
68,40 Euro (ermäßigt: 46,80 Euro)



Erste Hilfe am Kind

Andrew Jeffrey

Der Kurs richtet sich an werdende Eltern, Babysitter, Großeltern und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. Sie lernen in diesem Kurs Gefahrenquellen zu erkennen (Prävention) und, wie Sie bei typischen Kindernotfällen schnell und richtig handeln können. Da sich durch das Wachstum der Kinderkörper stetig verändert, werden auch die Besonderheiten bei der Basismaßnahme Herz-Lungen-Wiederbelebung behandelt.

9128 Mittwoch, 15.11.2023, 17.30 – 20.30 Uhr (4 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
27,00 Euro (keine Ermäßigung)

Doppelkopf spielen für Anfänger*innen

Martin Brockmann

Doppelkopf ist ein Kartenspiel, das sich großer Beliebtheit erfreut und in Kneipen und Küchen seit Jahrzehnten in geselliger Runde gerne gespielt wird. Wer schon immer einmal die Regeln und das Spiel erlernen wollte, findet in diesem Kurs sowohl die fachkundige Anleitung als auch die notwendigen Mitspieler*innen.

9129 BEGINN: 09.11.2023, 4 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr (11 UStd.)
Gaststätte Ruths Knotenpunkt, Altenbeken
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Hör auf zu malen, fang an zu schneiden! Papierkunst mit der Scherenschnitttechnik

Oksana Bergen

Beeindruckende Bilder kann man auch ohne Pinsel und Farbe erschaffen! Wie das geht, zeigt die Papierkünstlerin Oksana Bergen in ihrem Kurs. Sie werden staunen, was Kunst neben der Malerei noch alles sein kann! Eine Schere, Kleber, Schaschlikspieß und eine Pinzette werden dabei treue Werkzeuge sein, mit denen Sie Ihr persönliches Kunstwerk aus Papier erzeugen. Sie schulen Ihre Feinmotorik, die Fähigkeiten, perspektivisch sehen zu können, und Ihr Auge für Schönes! Die Materialien sind im Kursentgelt enthalten. Werkzeuge stehen zur Verfügung.



9130 BEGINN: 24.10.2023, 4 x dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr (8 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
75,20 Euro (keine Ermäßigung)

Papierkunst – wunderschöne Papierblumen, die nie verwelken!

Oksana Bergen

Haben Sie schon einmal Blumen aus Papier gesehen? Sie sind faszinierend! Mit einfachen Materialien wie Krepppapier und Draht lernen Sie, nahezu echt aussehende Blumen zu kreieren. Und das Beste: Sie sind perfekte Dekorationen, die durch ihre überdimensionale Größe und Farbenpracht einen Raum verschönern. Oder Sie verwenden einzelne Blüten als schickes Accessoire für ein Geschenk an die Liebsten und bringen so deren Augen zum Strahlen! In diesem Kurs zeigt die Papierkünstlerin Oksana Bergen, wie wunderschön Papierblumen wie Rosen, Pfingstrosen und viele andere Arten von Blumen angefertigt werden. Das Material ist im Kursentgelt enthalten. Werkzeuge stehen zur Verfügung.



9131 BEGINN: 20.02.2024, 4 x dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr (8 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
78,20 Euro (keine Ermäßigung)



Fotografieren statt knipsen – Fotokurs für Anfänger*innen

Herbert Franz Gruber

Fotografieren ist eine Kulturtechnik, die der Dokumentation dient, im Marketing Einsatz findet und inzwischen auch beim Bewegen in sozialen Netzwerken unverzichtbar ist. Wirklich gute Bilder bekommt, wer die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kamera kennt. Dabei ist es erstaunlich, was bei guter Bedienung heute selbst aus relativ einfachen Kameramodellen herauszuholen ist. Sie erhalten Einblicke in die aktuelleameratechnik und Hilfe, um deren Bedienungsanleitung und Einstellmöglichkeiten zu verstehen. Schärfentiefe, Brennweite und Belichtungsmessung werden erklärt. Anhand praktischer Aufgaben werden Motivwahl und Bildschnitt geübt. Spezielle Anwendungen wie Portraits, gute Urlaubsfotos, Aufnahmen bei Nacht und Dämmerung, Kinder- und Sportfotos, Natur und Tierdokumentation, Reportage und Effekte werden mit ihren unterschiedlichen Erfordernissen an Fotograf*in und Kamera dargestellt.

Hinweis: Für den Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Eine eigene Kamera, egal welcher Bauart und welchen Alters (bitte kein Smartphone), ist von Vorteil.

9132 BEGINN: 08.04.2024, 6 x montags (zzgl. 2 individuell vereinbarte Fotoexkursionen), 19.30 – 21.00 Uhr (18 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken
57,80 Euro (keine Ermäßigung)

Abstrakte Acrylmalerei für Einsteiger*innen

Anna-Maria Ohse

In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck lernen Sie den Umgang mit Acrylfarben kennen. Nach einer kleinen Materialkunde, Überlegungen zu Farbkomposition und Bildaufbau können erste Erfahrungen in abstrakter Bildgestaltung gemacht werden.

Die intensiven Farben laden dazu ein, jenseits festgelegter Formen den kreativen Prozess zu genießen und je nach Vorliebe in starken Kontrasten oder auch sanften Farbübergängen zu arbeiten. Eine Liste mit den notwendigen Materialien erhalten Sie nach Anmeldung. Farben werden zur Verfügung gestellt und sind im Kursentgelt enthalten.

- 9133** Samstag, 25.11.2023, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Schwaney, Aula
28,80 Euro (keine Ermäßigung)
- 9134** Samstag, 16.03.2024, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)
Grundschule Schwaney, Aula
28,80 Euro (keine Ermäßigung)

Dekorationen für den Advent basteln

Gerlinde Böddeker

Gemeinsames Herstellen einer Dekoration für die Advents- und Weihnachtszeit steht im Mittelpunkt dieses Angebots. Ob Türkranz, Tischdeko, klassischer Adventskranz oder andere Dekorationen – zusammen mit anderen Teilnehmenden macht die Arbeit Freude, ist inspirierend und man kann sich gegenseitig unterstützen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich beim Basteln gemeinsam mit anderen Teilnehmenden austauschen und vielleicht die ein oder andere neue Basteltechnik lernen möchten. Material zum Arbeiten ist vorhanden und im Kursentgelt enthalten. Es darf aber zusätzlich auch eigenes Material mitgebracht werden.

- 9135** Mittwoch, 22.11.2023, 19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
52,50 Euro (keine Ermäßigung)

Dekorationen für das Frühjahr basteln

Gerlinde Böddeker

Der Frühling kommt und das alte Trockengesteck kann in die Mülltonne. Mit Freude, Kreativität und vielen schönen Ideen wird in diesem Kurs eine Dekoration für das Frühjahr hergestellt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich beim Basteln gemeinsam mit anderen Teilnehmenden austauschen und vielleicht die ein oder andere neue Technik lernen möchten. Material zum Arbeiten ist vorhanden und im Kursentgelt enthalten, wer möchte darf aber auch eigenes Material mitbringen.

- 9136** Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
52,50 Euro (keine Ermäßigung)

Kinderkleidung nähen – für Einsteiger*innen

Saskia Bade

Sie haben eine Nähmaschine zuhause aber trauen sich noch nicht so recht mit dem ersten Projekt zu starten? Gemeinsam starten wir die ersten Nähversuche und nähen vielleicht eine Pumphose

oder einen eigenen Walkanzug für den Winter! Es ist völlig egal, ob Sie schon ein Schnittmuster mitbringen oder sich fragen „Was ist denn ein Schnittmuster?“ In diesem Kurs lernen Sie mit Freude die Grundlagen des Nähens und tasten sich so langsam an das Nähen von Kinderkleidung heran.

Voraussetzung: Es ist nötig, eine eigene Nähmaschine zum Kurs mitzubringen.

- 9137** BEGINN: 08.11.2023, 6 x mittwochs, 09.30 – 11.45 Uhr
(18 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
65,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9138** BEGINN: 07.02.2024, 6 x mittwochs, 19.00 – 21.15 Uhr
(18 UStd.)
Sportheim Schwaney
65,00 Euro (keine Ermäßigung)



Flotte Socke – Socken stricken ist gar nicht so schwer!

Petra Frerichs

Selbstgestrickte Socken sollten in keinem Kleiderschrank fehlen. Sie halten die Füße schön warm, sind angenehm zu tragen und müssen dabei nicht altmodisch aussehen.

Stricken Sie sich selbst hübsche Strümpfe in bunten, modischen Farben und tollen Mustern. Mit etwas Übung gelingen die selbstgemachten Beinkleider auch Anfänger*innen ganz problemlos.

Sie lernen Schritt für Schritt, wie sich einfache Socken vom Bündchen über die Ferse bis zur Spitze mühelos stricken lassen.

Voraussetzungen: Sie sollten bereits Maschen anschlagen (erste Reihe) sowie rechte und linke Maschen stricken können.

- 9139** BEGINN: 07.11.2023, 5 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
(10 UStd.)
HOT Schwaney
36,00 Euro (keine Ermäßigung)
- 9140** BEGINN: 05.03.2024, 5 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
(10 UStd.)
HOT Schwaney
36,00 Euro (keine Ermäßigung)



Da braut sich was zusammen: Mein erstes eigenes Bier brauen.

Manfred Peitz

Bier brauen zuhause oder sogenanntes „homebrewing“ ist gar nicht so schwer und mit etwas Sorgfalt und Geduld steht das eigene Bier schon bald im Schrank. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Bierbrauens sowie Tipps und Tricks vermittelt und beim gemeinsamen Brauen direkt umgesetzt. Auf diese Weise entsteht das eigene Bier, das dann noch vier bis fünf Wochen reifen muss, bis es getrunken werden kann. Wohl bekomm's!

9142 Samstag, 18.11.2023, 09.00 – 17.00 Uhr (11 UStd.)
Back- und Brauhaus, Schwaney
73,50 Euro (keine Ermäßigung)

9143 Samstag, 03.02.2024, 09.00 – 17.00 Uhr (11 UStd.)
Back- und Brauhaus, Schwaney
73,50 Euro (keine Ermäßigung)

Whiskey-Tasting schottisch und paderbörnsch

Mario Voß

Seit 2016 lässt das Paderborner Lokal „KÖ 13“ im Kreis Paderborn den eigenen Whiskey brennen. In verschiedenen Fässern im Keller des hauseigenen Lagers reift der Whiskey vor sich hin und wird erst bei Bestellung abgefüllt. In einer Blindverkostung servieren wir einen Patrisbrunna und 5 namhafte Whiskeys deutscher Destillen und diskutieren Geruch, Farbe und Geschmack. So lernen Sie auch, wie man sich über den Geschmack von Whiskey austauscht und schulen Ihre eigene Zunge. In der Kursgebühr sind

die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9144 Freitag, 27.10.2023, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Back- und Brauhaus, Schwaney
54,50 Euro (keine Ermäßigung)

Whisky made in Germany – Whisky-Tasting Deutschland

Matthias Hannmann

Auch an Deutschland ist der seit Jahren anhaltende Whisky-Boom nicht vorbei gegangen. Mittlerweile gibt es hierzulande mehr Whisky Destillieren als in Schottland. Von „Klein und Fein“ bis zum Massenprodukt ist alles vorhanden. Lernen Sie etwas über die Whiskyherstellung und lassen Sie sich begeistern von den leckeren Tropfen, die unsere Destillieren hervorbringen. In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9145 Freitag, 01.12.2023, 20.00 – 22.15 Uhr (3 UStd.)
Gaststätte Ruths Knotenpunkt, Altenbeken
31,10 Euro (keine Ermäßigung)

Whiskey-Tasting irisch-japanisch

Mario Voß

Das Paderborner Lokal „KÖ 13“ hat über 100 internationale Whiskeys im Ausschank, von denen in diesem Kurs irische, schottische, skandinavische, deutsche, indische und auch japanische Whiskeys probiert werden können. In einer Blindverkostung werden die verschiedenen Sorten serviert, um anschließend über Geruch, Farbe und Geschmack zu diskutieren. So lernen Sie, wie man über den Geschmack von Whiskey austauscht und schulen Ihre eigene Zunge. In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9146 Freitag, 09.02.2024, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Back- und Brauhaus, Schwaney
54,50 Euro (keine Ermäßigung)

Eine Reise durch die verschiedenen Whiskey-Regionen Schottlands

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whiskey-Regionen Schottlands. Lernen Sie etwas über die Kultur und das Land und lassen Sie sich zu den einzelnen Whiskey-Sorten, Geschichte und Herstellungsverfahren informieren. Für alle Whiskey-Liebhaber*innen oder die, die es werden möchten! In der Kursgebühr sind die Getränkekosten bereits enthalten. Der Kurs ist keine Verkaufsveranstaltung.

9147 Freitag, 12.04.2024, 20.00 – 22.15 Uhr (3 UStd.)
Gaststätte Ruths Knotenpunkt, Altenbeken
31,10 Euro (keine Ermäßigung)



Essbare Wildpflanzen erkennen und genießen

Herbert Franz Gruber

Den Bärlauch kennt inzwischen fast jeder, die Wildpflanze erlebt derzeit in der Küche eine furiose Renaissance, bis in die Gourmet-Tempel. Doch die Wälder und Wiesen haben noch viel mehr an gesunden und schmackhaften Wildpflanzen zu bieten. Sie haben im Vorfrühling ihre Hoch-Zeit, wenn alle Triebe noch frisch und zart sind. In diesem Kurs lernen Sie, die essbaren Wildpflanzen wie Knoblauchsrauke, Gundermann, Scharbockskraut und Sauerklee zu erkennen. Verwechslungsgefahren mit Giftpflanzen werden dargestellt. Höhepunkt des Kurses ist das kulinarische Erlebnis – gemeinsam bereiten wir einfache Gerichte aus Wildpflanzen in der Schulküche zu und probieren diese.

Zutaten und Pflanzen werden vom Dozenten mitgebracht.

- 9148** Dienstag, 09.04.2024, 18.30 – 20.30 Uhr (3 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
14,90 Euro (keine Ermäßigung)

Asiatisch kochen

Mario Voß

Zum Kochen nach asiatischer Art benötigt man nicht zwangsläufig einen Wok. Asien ist groß und bietet daher eine riesige Bandbreite an Gewürzen, Aromen und Lebensmitteln. Auch ist Reis nicht unbedingt der Begleiter der Speise. Die Kartoffel ist ebenso eine gängige Sättigungsbeilage in Asien. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit wenigen frischen Zutaten und Gewürzen ein leckeres, gesundes asiatisches Gericht zubereitet, mit und ohne Fleisch – auch für den Herd zuhause.

Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

- 9150** Mittwoch, 06.09.2023, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
49,50 Euro (keine Ermäßigung)

Umami – mit dem 5. Geschmack kochen

Mario Voß

Süß, sauer, salzig, bitter – das sind die Geschmacksrichtungen, die die meisten Menschen kennen. Aber Umami? Der 5. Geschmack, den unsere Zunge schmecken kann, lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen – doch betritt man ein Lebensmittelgeschäft und fragt nach Umami, dann erhält man in der Regel eine Tüte Glutamat.

Umami ist aber kein Produkt, sondern eher ein Geschmacksgefühl, das in der asiatischen Küche als Wohlbefinden im Mund beschrieben wird. Das perfekte Zusammenspiel von Aromen und Texturen. Jeder Bissen soll die Zunge alles schmecken und fühlen lassen, was möglich ist. In diesem Kurs wird der Weg und die Interpretationen des Kochs und Kulinarikberaters Heiko Antoniewicz vorgestellt, der eine anspruchsvolle und aufwendige Näherung an das perfekte Mundgefühl entwickelt hat und sicherlich kein Glutamat verwendet.

Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

- 9151** Mittwoch, 08.11.2023, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
59,50 Euro (keine Ermäßigung)

Das perfekte Steak zubereiten

Mario Voß

Wer Fleisch isst, liebt es: das perfekt zubereitete Steak. Wem ist es aber noch nicht passiert? Man kauft sich ein gutes Stück Fleisch, brät es nach bestem Wissen und es wird hart wie eine Schuhsohle. Beim Zubereiten eines Steaks können ein paar Dinge wirklich schief laufen. Wie man aber ein perfektes Steak hinbekommt, das lernen Sie in diesem Kurs. Die Herausforderung: Steaks vom Schwein und Geflügel müssen „durch“, aber saftig sein. Rindersteaks sollen je nach Geschmack „rare“, „medium“ oder „well done“ zubereitet werden, sie dürfen dabei aber nicht kalt sein und sollten unbedingt die beliebten Röstaromen in einer schönen Kruste haben.

Der Kurs gibt über die verschiedenen Herangehensweisen zum perfekten Gargrad Aufschluss. Ebenso wird Fleisch von verschiedenen Rinderrassen vorgestellt.

Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

- 9152** Mittwoch, 15.11.2023, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
54,50 Euro (keine Ermäßigung)

Risottovarianten

Mario Voß

Wer Reis mag, wird Risotto lieben, denn es gibt nicht „das Risotto“, sondern dieses Gericht kann jeder nach seinem Geschmack gestalten und das auch noch in kurzer Zeit. Der Umgang mit dem Rundkornreis ist leicht zu erlernen und die persönlichen Lieblingszutaten lassen Risotto schnell zum Lieblingsessen werden.

Im Kurs werden drei Risottovarianten vorgestellt: ein Fisch-, ein Fleisch- und ein Gemüserisotto.

Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

- 9153** Mittwoch, 17.01.2024, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
44,50 Euro (keine Ermäßigung)



Sushi selber machen

Mario Voß

Nori-Blätter, Reis, etwas Gemüse und Fisch und schon kann der Spaß losgehen. Die Herstellung des traditionell japanischen Gerichts Sushi ist gar nicht so schwer und lässt sich in vielen Varianten (auch vegetarisch) schnell am Küchentisch herstellen. Lernen Sie in diesem Kurs nicht nur die Kunst des Sushi-Rollens, bei der auch die ganze Familie mitmachen kann, sondern auch wie der perfekte Sushi-Reis hergestellt wird.

Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

- 9154** Mittwoch, 28.02.2024, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
54,50 Euro (keine Ermäßigung)

Mit Fisch aus Fluss und Meer kochen

Mario Voß

Fisch zubereiten ist so einfach und doch so schwer. Gekocht, gesotten, gebraten, mit Zitronensaft kalt gekocht; so viele Möglichkeiten Fisch und Meeresfrüchte schmackhaft zuzubereiten. In diesem Kurs werden zwei Gerichte zubereitet; eine traditionelle Bouillabaisse, was in Vorbereitung und Kochzeit recht aufwendig ist und ein modernes japanisches Lachssashimi.

Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

- 9155** Mittwoch, 20.03.2024, 18.30 – 22.00 Uhr (5 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
54,50 Euro (keine Ermäßigung)

Mexikanische Küche

Benedikt Paus

Oft verkannt und falsch interpretiert wird diese Nationalküche leider immer wieder mit Tex-Mex-Einerlei verwechselt. Erleben Sie die wirkliche mexikanische Küche aus erster Hand. Von mild bis feurig, von süß bis exotisch, eine neue Erfahrung für Ihren Gaumen.

Diese Küche ist eine Synthese vor allem von präkolumbischen und spanischen, aber auch französischen, arabischen und karibischen Traditionen. Es gibt in Mexiko verschiedene Regionalküchen, die sich deutlich voneinander unterscheiden. Während im Norden der Einfluss der spanischen Küche vorherrscht, hat sich im Süden die indigene Küche stärker erhalten.

2010 wurde die traditionelle mexikanische Küche von der UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen als wichtiges Vorbild für Kultur in Sachen Nahrung. Sie besteht aus frischem Gemüse, Obst, Fleisch und Meeresfrüchten. Das authentische mexikanische Essen ist unglaublich vielfältig, lecker und gesund – und kann unkompliziert, schnell und gut zubereitet werden. Die notwendigen Zutaten sind im Kursentgelt enthalten.

Mexikanische Küche

- 9156** Dienstag, 28.11.2023, 18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

Neues aus der mexikanischen Küche

- 9157** Dienstag, 06.02.2024, 18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)
Private Realschule Altenbeken, Küche
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

Allgemeine Information zu den vhs-Kochkursen:

Durch die unterschiedlichen Themensetzungen eignen sich die Kurse für alle Altersgruppen und sind auf verschiedene Bedürfnisse und Interessen ausgerichtet, um die Freude am Kochen in alle Generationen zu tragen. Zum Kursinhalt gehören Informationen zu den jeweils verwendeten Lebensmitteln und bei der Länderküche ebenfalls zu den Essgewohnheiten in den jeweiligen Ländern. Der vhs ist es wichtig, dass das Gelernte zu Hause umgesetzt werden kann, um die tägliche Ernährung abwechslungsreich und gesund zu gestalten. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze, Spül-/Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Einweghandschuhe sowie Aufbewahrungsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.



Sportbootführerschein (SBF) Binnen – Kurs zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung (14-tägig)

Jürgen Zinke

Der Sportbootführerschein trägt auch bei führerscheinfreien Fahrzeugen zur Rechtssicherheit bei und ermöglicht den Abschluss einer Versicherung. Der Prüfungsvorbereitungskurs vermittelt die zentralen Prüfungsinhalte und macht anhand anschaulicher Beispiele den Sinn der teilweise kompliziert scheinenden Regelungen verständlich. Der Unterricht orientiert sich unter anderem an Praxisbeispielen wie etwa Seeunfällen und deren Vermeidung. Eine Theorieprüfung (Multiple-Choice-Verfahren) wird am Ende vor dem entsprechenden Prüfungsausschuss abgelegt. Die Anmeldeformalitäten erfolgen durch den Kursleiter. Wenn Sie den theoretischen Teil der Prüfung geschafft haben, können Sie sich später in Ruhe auf die Praxis konzentrieren, die in Kooperation mit dem Segler-Verein Paderborn e.V. stattfinden kann. Prüfungsgebühren, Lehrmaterial und Bearbeitungsgebühr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzungen: ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber*innen / Kfz-Führerschein (oder Führungszeugnis) / Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs findet 14-tägig statt.

9231 BEGINN: 26.10.2023, 7 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr (19 UStd.)
Haus Hartmann, Kirchplatz 1, Bad Lippspringe
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

Discofox: Tanzen mit Schwung (für Anfänger*innen bis Fortgeschrittene)

Romana Schlageter

Schwingen Sie das Tanzbein in unserem Discofox-Kurs! Egal ob Sie Anfänger*in sind oder schon über Erfahrung verfügen – bei uns finden Sie Ihren Rhythmus. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und lernen Sie neue, aufregende Schrittfolgen in einer fröhlichen und dynamischen Atmosphäre. Wir garantieren, dass Sie am Ende des Kurses mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen über die Tanzfläche gleiten werden.

Anmeldung bitte nur paarweise (mit Partner*in, Freund*in, Verwandten usw.). Die Kursgebühr gilt pro Person. Einzelanmeldungen ggf. möglich, bitte nehmen Sie dafür vorher Kontakt mit der vhs auf.

9160 BEGINN: 29.10.2023, 5 x sonntags, 17.30 – 19.00 Uhr (10 UStd.)

Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

9161 BEGINN: 04.02.2024, 5 x sonntags, 17.30 – 19.00 Uhr (10 UStd.)

Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

Fitness für Männer

Agnes Sintara

Dieses Kursangebot richtet sich an Männer, die ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm in einer motivierenden Gruppe erlernen möchten.

Ziel ist eine Verbesserung der allgemeinen Kondition, Muskelkräftigung und eine Steigerung der Beweglichkeit. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig durchführen.

9162 BEGINN: 16.10.2023, 9 x montags, 20.00 – 21.00 Uhr (12 UStd.)

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

9163 BEGINN: 08.01.2024, 9 x montags, 20.00 – 21.00 Uhr (12 UStd.)

Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken
34,40 Euro (keine Ermäßigung)

Nordic Walking – mit Freude in der Natur bewegen

Christa Köhler

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet und bietet die Möglichkeit, in einer freundlichen Gemeinschaft Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen und die Kraft der Natur zu erleben. Sie lernen die richtige Lauftechnik, um Verletzungen zu vermeiden und die eigenen Fitnessziele zu erreichen und erfreuen sich an der regelmäßigen Bewegung in freier Natur.

- 9164** BEGINN: 21.09.2023, 10 x donnerstags, 09.30 – 11.00 Uhr (20 UStd.)
Buke, Treffpunkt: Parkplatz Lehmkuhle
62,00 Euro (ermäßigt: 42,00 Euro)
- 9165** BEGINN: 29.02.2024, 10 x donnerstags, 09.30 – 11.00 Uhr (20 UStd.)
Buke, Treffpunkt: Parkplatz Lehmkuhle
62,00 Euro (ermäßigt: 42,00 Euro)

Pilgern statt wandern! Eine Pilgerwanderung in der Egge

Franz-Josef Bertels

Der Wegeautor und ausgebildete Pilgerführer Franz-Josef Bertels lädt Sie zu einem Pilgernachmittag in die Egge zwischen Altenbeken, Langeland und Reelsen ein. Er nimmt Sie mit auf einen Pilgerweg mit wunderschönen idyllischen Wegstrecken und magischen Orten, die die Sinne einladen inne zu halten und hinein zu spüren, was sich im Herzen zeigen will. Ein Weg der die Natur in ihrer Ursprünglichkeit, aber auch in ihrer immerwährenden Veränderung in diesem besonderen Teil der Egge zeigt und damit immer wieder daran erinnert, wie wichtig und wertvoll es ist, im Gehen sich selbst und der Welt zu begegnen. Neben spirituellen und meditativen Impulsen an besonders ausgewählten Wegepunkten wird in dieser wertvollen Auszeit vom Alltag genügend Zeit für Pausen sein, um Körper und Seele einzuladen, äußerlich und innerlich aufzutanken. Startpunkt ist der Wanderparkplatz Rehberg an der Bollerbornstraße (L755) zwischen Altenbeken und Langeland. Er liegt idyllisch eingebettet zwischen hohen Bäumen auf dem Eggekamm und ist somit ein idealer Startpunkt für diese Pilgertour. Am Ende bietet sich noch die Möglichkeit im nahegelegenen Altenbeken den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen. Bitte beachten Sie, dass die Kosten hierfür nicht im Kursentgelt enthalten sind.

Hinweis: Die Route beträgt ca. 12 Kilometer (Rundweg). Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung.

- 9166** Samstag, 07.10.2023, 12.00 – 16.30 Uhr (6 UStd.)
Wanderparkplatz Rehberg
27,20 Euro (keine Ermäßigung)
- 9167** Sonntag, 12.05.2024, 13.00 – 17.30 Uhr (6 UStd.)
Wanderparkplatz Rehberg
27,20 Euro (keine Ermäßigung)

Rundungymnastik für sie und ihn

Silvia Neumann

Im Kurs Rundungymnastik für sie und ihn lernen Sie abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, zur Muskelkräftigung und zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der allgemeinen Beweglichkeit. Nach einer Aufwärmphase mit Musik wird die Muskulatur durch gezielte Übungen gekräftigt. Einsatz finden hier auch Kleingeräte wie z. B. Theraband und Hanteln. Abgerundet wird das Programm durch sinnvolles Stretching.



- 9172** BEGINN: 04.09.2023, 13 x montags, 19.00 – 19.45 Uhr (13 UStd.)
Eggelandhalle
38,40 Euro (ermäßigt: 25,40 Euro)
- 9173** BEGINN: 04.09.2023, 13 x montags, 19.45 – 20.30 Uhr (13 UStd.)
Eggelandhalle
38,40 Euro (ermäßigt: 25,40 Euro)
- 9174** BEGINN: 15.01.2024, 9 x montags, 19.00 – 19.45 Uhr (9 UStd.)
Eggelandhalle
27,20 Euro (ermäßigt: 18,20 Euro)
- 9175** BEGINN: 15.01.2024, 9 x montags, 19.45 – 20.30 Uhr (9 UStd.)
Eggelandhalle
27,20 Euro (ermäßigt: 18,20 Euro)
- 9176** BEGINN: 08.04.2024, 11 x montags, 19.00 – 19.45 Uhr (11 UStd.)
Eggelandhalle
32,80 Euro (ermäßigt: 21,80 Euro)
- 9177** BEGINN: 08.04.2024, 11 x montags, 19.45 – 20.30 Uhr (11 UStd.)
Eggelandhalle
32,80 Euro (ermäßigt: 21,80 Euro)



Yoga für Jung und Alt

Ina Heck

Yoga ist ein Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Übungen um zu lernen, den Körper und Geist gleichermaßen zu stärken. Mit Yoga lernen Sie den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine kleine Auszeit für Entspannung zu nehmen. Positive Effekte sind: das Lösen von Verspannungen, bessere Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit von Muskeln und Sehnen, Vorbeugung von Rückenschmerzen und eine verbesserte Körperhaltung. Eine regelmäßige Praxis schenkt Ihnen einen Moment der Entschleunigung und Ausgleich für Körper und Geist, sowie Kraft und Mobilität im Alltag. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend- Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innen freundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform, Herkunft oder Fitnessgrad.

9184 BEGINN: 05.09.2023, 13 x dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr (26 UStd.)
Sporthalle Schwaney
93,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – mit Kraft und Energie ins neue Jahr

Ina Heck

Das alte Jahr hinter uns gelassen starten wir voller Energie und Elan ins Jahr 2024. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, lernen Sie in diesem Yogakurs eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübungen). Für einen wohlthuenden Ausgleich vom Alltag und einen entspannten Start ins neue Jahr. Schenken Sie sich wunderschöne Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend- Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innen

freundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform, Herkunft oder Fitnessgrad.

9185 BEGINN: 23.01.2024, 8 x dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr (16 UStd.)
Sporthalle Schwaney
58,00 Euro (keine Ermäßigung)

Yoga – fit in den Sommer

Ina Heck

Der Sommer ist die Zeit der Aktivität, der Lebenslust und des Aus-Sich- Herauskommens. Diese Jahreszeit steht für Lebensfreude, Energie und Erkenntnis. Hier werden sanft fließende Sequenzen zusammengestellt, die durch die warmen Sommertage begleiten. Damit Sie auch in Sachen körperlicher und mentaler Fitness nicht zu kurz kommen, lernen Sie in diesem Yogakurs eine frische Portion Selbstfürsorge im Bereich Dehnung, Mobilisierung und Pranayama (Atemübung). Schenken Sie sich wunderschöne Wohlfühlzeit für Körper, Geist und Seele. Sie bekommen sanfte Anregungen, die Sie auch zu Hause in Ihren Alltag einbauen können. Dieser Kurs ist absolut anfänger*innen freundlich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform, Herkunft oder Fitnessgrad.

9186 BEGINN: 16.04.2024, 10 x dienstags, 17.30 – 19.00 Uhr (20 UStd.)
Sporthalle Schwaney
72,00 Euro (keine Ermäßigung)

Klangreise – lass Dein inneres Licht erstrahlen

Ina Heck

Zu oft sind wir im Außen verhaftet und meinen dort das Gefühl von Glück zu finden. Dabei liegt die Lösung aller Rätsel meist so nah: Ihre positiven Eigenschaften, all diese Stärken finden Sie in sich. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und bringen Sie Ihr inneres Licht zum Strahlen.

Die wohlthuenden Klänge von Klangschalen sind Balsam für Ihre Seele und laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Herzstück ist eine Klangreise, die mit meditativen und entspannenden Übungen ergänzt wird. Lernen Sie zur Ruhe zu kommen und gönnen Sie sich zwei Stunden, die nur Ihnen gehören.

9187 Freitag, 19.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr (3 UStd.)
Kath. Pfarrheim, Marktplatz 1, Schwaney
22,10 Euro (keine Ermäßigung)

Golf-Workshop Schnupperkurs

Tim Schrader

In der schönen Umgebung des Haxterbergs in Paderborn können Interessierte hier in den Golfsport schnuppern. Teilnehmende lernen die beiden wesentlichen Schlagtechniken „Schwingen“; um den Ball weit zu schlagen und „Putten“; um die letzten Zentime-



ter zu bewältigen. Schläger und Material werden gestellt. Polo mit Stoffhose sind genauso willkommen wie Blue-Jeans mit Kapuzenpulli, die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein und Bewegungsfreiheit bieten.

9188 Samstag, 09.09.2023, 11.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)
Golfakademie Paderborn, Harsewinkel 10,
33100 Paderborn
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

9189 Samstag, 18.05.2024, 11.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)
Golfakademie Paderborn, Harsewinkel 10,
33100 Paderborn
30,80 Euro (keine Ermäßigung)

Sprachen



Englisch für die Reise

Dietlinde Stach

Sie sind richtig in diesem Kurs, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse aus der Schule oder aus vergangenen Anfänger*innenkursen wieder auffrischen möchten. Ziel des Kurses ist es, Sie auf Ihre nächste Urlaubsreise oder auf Ihren beruflichen Auslandsaufenthalt vorzubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in Alltagssituationen anhand von Beispielen aus dem aktuellen Tagesgeschehen. Darüber hinaus können auch sprachvergleichende Exkurse Irish/Gälisch oder Kanadisch bzw. Amerikanisch Englisch abgesprachen werden.

9190 BEGINN: 05.09.2023, 14 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
(28 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
86,00 Euro (keine Ermäßigung)

Französisch für die Reise

Dietlinde Stach

Einen Wein bestellen? Um die Rechnung bitten oder nach dem Weg zum nächsten Supermarkt fragen? In diesem Kurs widmen wir uns der Alltagskommunikation, wie man sie im Urlaub oder auf der Reise in Frankreich gut gebrauchen kann. Frischen Sie Ihr Schulfranzösisch auf und verlieren Sie die Scheu, mündlich zu kommunizieren. Der Kurs vermittelt mit Spaß und Aktivität neben den sprachlichen Aspekten auch kulturelle Besonderheiten unseres wunderschönen Nachbarlandes. J'adore la France!

9191 BEGINN: 06.09.2023, 13 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
(26 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
80,00 Euro (keine Ermäßigung)

9192 BEGINN: 10.01.2024, 11 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
(22 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
68,00 Euro (keine Ermäßigung)

9193 BEGINN: 10.04.2024, 12 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
(24 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
74,00 Euro (keine Ermäßigung)



Spanisch für die Reise

Britta Finke

Urlaub auf Mallorca, an der Costa Brava oder beruflich in Spanien unterwegs? Die Kompetenz, ein wenig die Landessprache zu sprechen, ist oft ein Schlüssel zum Herzen der Einwohner*innen und eröffnet Ihnen ein ganz neues Urlaubserlebnis. In diesem Kurs erlernen Sie lebensnahe und nützliche Redemittel für ver-

schiedene Situationen, denen Sie auf einer Reise nach Spanien garantiert begegnen werden. ¡Pásalo bien y hasta pronto!
Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

9194 Einstiegskurs

BEGINN: 18.10.2023, 9 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
(18 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

9195 Fortsetzungskurs

BEGINN: 10.01.2024, 11 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
(22 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
79,00 Euro (keine Ermäßigung)

9196 Einstiegskurs

BEGINN: 10.04.2024, 12 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
(24 UStd.)
Private Realschule Altenbeken
86,00 Euro (keine Ermäßigung)

Computer | IT | Beruf

Apple iPad und iPhone für Senioren – Wie bediene ich mein Gerät?

Wer ein Smartphone oder einen Tablet-Computer von dem Hersteller Apple besitzt und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist die iCloud oder wo finde ich meine Fotos und Dateien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen.
Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein iPad oder iPhone erforderlich.

9197 BEGINN: 16.10.2023, 2 x montags, 16.30 – 18.45 Uhr
(6 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken
34,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

Smartphone und Tablet (Android-Betriebssystem) für Senioren – Wie bediene ich mein Gerät?

Wer ein Smartphone oder einen Tablet-Computer mit einem Android-Betriebssystem besitzt (z.B. von Samsung, Huawei, usw.) und noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit diesen Geräten besitzt, hat zu Beginn sicherlich viele Fragen: Wie kann ich mit dem Gerät ins Internet gehen? Wie verbinde ich mein E-Mailkonto mit dem Gerät? Was ist eine Cloud oder wo finde ich meine Fotos und Da-



teien wieder? Wie bekomme ich Apps auf mein Gerät? Sie lernen in diesem Kurs wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik und bekommen hilfreiche Tipps, wie sie im Alltag die Vorteile des mobilen Endgerätes nutzen können. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Voraussetzungen: Für eine Kursteilnahme ist ein Smartphone oder Tablet mit dem Android- Betriebssystem erforderlich.

9198 BEGINN: 30.11.2023, 2 x donnerstags, 16.30 – 18.45 Uhr
(6 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken
34,00 Euro (ermäßigt: 28,00 Euro)

Eigene Fotobücher kreativ gestalten mit Cewe-Fotobuch

Ilka Rodepeter

Der letzte Urlaub, die Hochzeitsreise oder der letzte Geburtstag wurden ausgiebig digital fotografiert und nun befinden sich zahllose Bilddateien mit kryptischen Bezeichnungen auf der Festplatte und geraten so im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Damit Bilder wirklich zu einer schönen Erinnerung werden, empfiehlt sich die Erstellung eines Fotobuchs zum Anfassen. In diesem Kurs lernen Sie eine kostenlose Fotobuch-Software kennen, mit der Sie kreativ und einfach eigene Fotobücher erstellen können. Sie können Bilder in Vorlagen einfügen und kombinieren, Hintergründe auswählen sowie selbst geschriebene Texte einfügen. Zu guter Letzt lernen Sie, wie Ihre Arbeit für eine Bestellung des Drucks vorbereitet wird.

Voraussetzung: Bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit und installieren Sie zuvor die Cewe- Fotobuchsoftware auf dem Gerät (www.cewe.de).

9199 Samstag, 18.11.2023, 10.00 – 15.00 Uhr (6 UStd.)
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Altenbeken
27,20 Euro (ermäßigt: 21,20 Euro)



Motivieren – Delegieren – Kritisieren – Erfolgsfaktoren für Führungskräfte

Matthias Dahms

Führungskräfte stehen oftmals unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Faktoren für eine erfolgreiche Führungsarbeit an:

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren können. Es werden dazu Methoden und Werkzeuge besprochen und damit die Voraussetzungen geschaffen, dass durch Führungsarbeit die Mitarbeiter*innen mit viel Freude ihrer Arbeit nachgehen. In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitenden mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert. Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Lerninhalte: – Herausforderungen für die moderne Führungskraft, – Strategie zur Selbstmotivation, – Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren, – Das ‚Können‘ und ‚Wollen‘ der Mitarbeiter*innen steigern, – Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, – Delegation als praktisches Führungsinstrument, – Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser verhalten möchten.

5820 Freitag, 20.10.2023, 18.30 – 21.30 Uhr (4 UStd.)

Online-Veranstaltung



52,80 Euro

(keine Ermäßigung)

Grundlagen moderner Teamarbeit – Ambiguitätstoleranz und Resilienz

Thorsten H. Bradt

Das Gros der Menschen, nämlich 80 Prozent, findet keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung des Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den Bedingungen der sogenannten BANI- Welt- Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen sowie auch Zukunftsangst stellen sich als Belastung dar: nicht zuletzt in der Teamarbeit. Bei der Überwindung dieser Gegebenheiten können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz sowie Resilienz helfen. Allerdings bedingen diese ein umfassendes Verständnis der modernen Arbeitswelt. Zudem müssen sich in Folge entsprechende Verhaltensänderungen einstellen. Dieser Kurs ist eine substanzielle Einführung in die Thematik.

5845 Mittwoch, 25.10.2023, 20.00 – 21.30 Uhr (2 UStd.)

Online-Veranstaltung



15,00 Euro

(keine Ermäßigung)

Weitere Webinare und Online-Veranstaltungen

Sie möchten lernen, wo Sie wollen? Dann kann ein Webinar oder ein Online-Kurs genau das Richtige für Sie sein. Während der letzten Monate hat sich das Portfolio an digitalen Bildungsveranstaltungen bei der Volkshochschule Paderborn qualitativ und quantitativ stetig weiterentwickelt. Zu den eigenen Veranstaltungen kommen weitere in Kooperation mit externen Webinar-Anbietern aus der vhs-Familie wie etwa dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs•wissen live“, „vhs.Webinare“ der vhs Böblingen-Sindelfingen e.V. sowie dem Deutschen Volkshochschulverband. Der Mehrwert für Sie besteht darin, dass Sie bequem von jedem beliebigen Ort aus hochkarätige Live-Vorträge von Expert*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend mitdiskutieren oder über verschiedene digitale Konferenz-Tools oder die vhs.cloud ihren Kurs mobil besuchen können. Bei den in den Zweigstellenprogrammen publizierten Online-Veranstaltungen handelt es sich um eine kleine Auswahl, die das jeweilige Programm sinnvoll ergänzen und den Appetit anregen soll. Mehr Online-Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-paderborn.de. Schnuppern Sie doch mal rein und entdecken Sie die Vielfalt an Themen und Formaten.



Verzeichnis der Kursleitenden

Bade, Saskia	9137, 9138
Bergen, Oksana.....	9130, 9131
Bertels, Franz-Josef	9111, 9166, 9167
Bock, Thomas	9109
Böddeker, Gerlinde	9135, 9136
Bradt, Thorsten H.....	5845
Brockmann, Martin.....	9129
Dahms, Matthias	5820
Drewer, Arnold.....	9106
Drolshagen, Wolfgang	9120, 9121
Finke, Britta	9194, 9195, 9196
Frerichs, Petra.....	9139
Gruber, Herbert Franz.....	9115-9118, 9132, 9148
Haneball, Angelika.....	9123, 9124
Hannmann, Matthias	9145, 9147
Heck, Ina	9184-9187
Helle, Silvia	9107
Heusipp, Barbara.....	9103, 9104
Jeffrey, Andrew	9128
Köhler, Christa	9102, 9164, 9165
Konon, Irina	9110
Neumann, Silvia.....	9172-9177
Ohse, Anna-Maria	9133, 9134
Paus, Benedikt	9156, 9157
Peitz, Manfred	9140, 9141
Probst, Svea	9125, 9126, 9127
Rodepeter, Ilka.....	9199
Schlageter, Romana	9160, 9161
Schrader, Tim	9188, 9189
Sintara, Agnes.....	9162, 9163
Stach, Dietlinde	9190, 9191, 9192, 9193
Voß, Mario	9144, 9146, 9150-9155
Zinke, Jürgen	9231

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei.....	9133, 9134
Advent	9135
Apple	9197, 9198
Basteln	9135, 9136
Berechtigungsschein	9120, 9121
Betreuungsverfügung	9103, 9104
Bierherstellung	9142, 9143
Bildbearbeitung.....	9199
Bildervortrag.....	9116, 9148
Brauerei	9142, 9143
Business.....	5820, 5845
Dekoideen	9135, 9136
Digitale Fotos	9199
Discofox	9160, 9161
Doppelkopf.....	9129
Energiesparen	9106, 9107
Englisch.....	9190
Entspannung	9184-9187
Erste Hilfe.....	9128
Fitness.....	9162, 9163, 9164, 9156, 9172-9177
Fotobuch	9199
Fotografie	9132, 9199
Französisch	9191, 9192, 9193
Früchte	9116, 9148
Führungskraft	5820
Garten	9116, 9117, 9118, 9123, 9124, 9148
Gartenpflege	9116, 9117, 9118, 9148
Gartenplanung	9123, 9124
Gehölzschnitt	9118
Gesundheit.....	9128, 9164, 9165, 9188, 9189
Gewaltfrei Kommunikation.....	9110
Golf.....	9188, 9189
Gymnastik	9162, 9163, 9172-9177
Handarbeit.....	9137, 9138, 9139
Handy	9197, 9198
Häusliche Pflege	9102
Homebrewing.....	9140, 9141
Immobilien.....	9106
Internationale Küche	9150, 9153, 9154, 9156, 9157
Jakobsweg	9111
Junge VHS.....	9125, 9126, 9127
Kartenspiel	9129
Kinder.....	9110, 9125-9128
Kinderkleidung	9137, 9138
Kochen	9148, 9150-9157
Kultur- und Landeskunde.....	9145, 9147
Männer	9162, 9163
Mexikanische Küche	9156, 9157
Motorsägenlehrgang.....	9120, 9121
Musik.....	9125, 9126, 9127
Nachhaltigkeit	9115
Nähen	9137, 9138

Stichwortverzeichnis

Natur erleben.....	9166, 9167
Nordic Walking	9164, 9165
Papierkunst	9130, 9131
Patientenverfügung	9103, 9104
Pflege	9102
Pilgern	9111, 9166, 9167
Recht	9103, 9104
Reisen	9190-9196
Scotch Whiskey.....	9147
Smartphone	9197, 9198
Spanisch	9194, 9195, 9196
Sport.....	9162, 9163, 9172-9177
Sprachen	9190-9196
Stressabbau	9184-9189
Stricken	9139
Sushi	9154
Tablet.....	9197, 9198
Tanzen	9160, 9161
Tasting	9144-9147
Tomate.....	9117
Umami.....	9151
Umweltschutz	9106, 9107, 9115
Versicherung	9109
vhs.Business	5820, 5845
Vorschulkinder.....	9125, 9126, 9127
Vorsorgevollmacht.....	9103, 9104
Walking.....	9164, 9165
Wandern.....	9115, 9166, 9167
Whiskey	9144-9147
Yoga.....	9184-9187

Bildnachweis (vorab die jeweilige Kursnummer):

Titelbild Brigitte Striewe. Die Nutzungsrechte dieser Bilder sind auf die Stadt Paderborn beschränkt.

Quellenangabe weiterer Bilder:

9103 pixabay Sabine van Erp; 9115 pixabay Picography; 9120 pixabay Hans Linde; 9125 pixabay; 9130, 9131 Oksana Bergen; 9132 pexels Kaique Rocha; 9139 pixabay Brigitte Werner; 9140 pixabay Simón Delacre; 9144 pixabay Elzer2016; 9148 pixabay Mable Amber; 9154 pixabay Pasquale Schiavone; 9231 pixabay Milada Vigerova; 9172 pixabay Danielle Cerullo; 9184 pixabay Mohamed Hassan; 9188 pexels; 9190 pixabay Iris Vallejo; 9194 pixabay Astrid Schmid; 9197 pixabay young soo park; 5820 pixabay

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Paderborn mit der Anlage „Datenschutz“ (einzusehen auf www.vhs-paderborn.de unter „Rechtliches“ und in der Printversion des Paderborner vhs-Programms) gelten auch in den Zweigstellen. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer*innen diese an.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Näheres entnehmen Sie der ausführlichen Widerrufsbelehrung.

Satzung

Rechtliche Grundlage ist die vom Rat der Stadt Paderborn beschlossene vhs-Satzung mit Honorar- und Entgeltordnung. Die Satzung kann auf www.vhs-paderborn.de eingesehen werden.

Allgemeine Hinweise

Sie können an den vhs-Veranstaltungen teilnehmen, wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kinder- und Jugendkurse.

Für Kurse und Veranstaltungen wird das Entgelt in der Regel nach der Anzahl der geplanten Unterrichtsstunden (UStd. = 45 Minuten) berechnet.

Ermäßigung

Das Entgelt kann gegen Vorlage des Ausweises bzw. des entsprechenden Bescheids ermäßigt werden für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte, Bundesfreiwilligendienstleistenden, Inhaber*innen der Paderborn-Karte/Familienkarte sowie entsprechender Berechtigungsausweise anderer Städte/Gemeinden im Kreis Paderborn (z. B. Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung).

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Persönlich: Sie können sich zu den Öffnungszeiten (siehe Rückseite) anmelden und das Kursentgelt bar entrichten.

Schriftlich: Füllen Sie bitte das Anmeldeformular und ggf. das SEPA-Lastschriftmandat aus und schicken es per Post, per Scan an vhs@paderborn.de oder per Fax an 05251 88-14301. Falls Sie sich per E-Mail oder über www.vhs-paderborn.de anmelden, denken Sie bitte ebenfalls an das Lastschriftmandat.

Hausordnung

Die Volkshochschule genießt in Schulen und anderen Gebäuden Gastrecht, wir bitten die jeweilige Hausordnung zu beachten.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die vhs nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses, jedoch nicht, vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, Ihren Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich Ihres Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihren Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben oder hat, jedoch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 a § 1 Abs. 2 S. 1 Nr. 1 EGBGB.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Paderborn, Am Stadelhof 8 in 33098 Paderborn, (Tel.: 05251 88-14300, Fax: 05251 88-14301, E-Mail: vhs@paderborn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, welches Sie im vhs-Programmheft oder im Internet unter www.vhs-paderborn.de finden. Dies ist jedoch nicht vorgeschrieben.

Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie Ihren Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf Ihres Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgeschickt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Für einen etwaigen Wertverlust der Waren müssen Sie nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Das Widerrufsrecht findet keine Anwendung bei Studienreisen und Prüfungen der vhs. Hier gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen möchten, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Paderborn
Am Stadelhof 8
33098 Paderborn

Fax: 05251 88-14301
E-Mail: vhs@paderborn.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*)

erhalten am _____ (*).

Name (Verbraucher*in)

Anschrift (Verbraucher*in)

Datum Unterschrift (Verbraucher*in)

(*) Unzutreffendes streichen

Schriftliche Anmeldung

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Kursnummer: _____ Kursentgelt: _____

Kurstitel: _____

Name, Vorname*: _____

Straße, Nr.*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Tel.*: _____

E-Mail*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: _____

Ich erkläre mich mit den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Paderborn einverstanden und habe die **Anlage Datenschutz** zur Kenntnis genommen.*

Ich habe die **Widerrufsbelehrung** der vhs Paderborn zur Kenntnis genommen.*

Wenn Sie ermäßigungsberechtigt sind, legen Sie bitte unbedingt die Kopie des entsprechenden Ausweises/Bescheids bei.

Ort, Datum Unterschrift

* Pflichtfelder

Bitte füllen Sie gegebenenfalls das SEPA-Mandat aus! ➔



Volkshochschule
Paderborn
Zweigstelle Altenbeken

Zweigstellenleiterin: Brigitte Striewe

volkshochschule@altenbeken.de

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Altenbeken

Bahnhofstraße 5a

33184 Altenbeken

Fon: 05255 1200-31

Fax: 05255 1200-33

buergerbuero@altenbeken.de

Öffnungszeiten:

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch oder auf www.altenbeken.de nach den aktuellen Öffnungszeiten.

Anmeldebeginn: Montag, 21.08.2023

Die Anmeldung kann persönlich, per Internet über www.vhs-paderborn.de oder schriftlich erfolgen (bitte Anmeldeformular benutzen). Es empfiehlt sich, vor der schriftlichen Anmeldung telefonisch bei der Geschäftsstelle anzufragen, ob der Kurs noch nicht ausgebucht ist.

**Die Volkshochschule der Gemeinde Altenbeken
ist eine Zweigstelle der vhs Paderborn.**

Leiterin: Petra Hensel-Stolz

Zuständiger Fachbereichsleiter:

Tobias Zenker

Fon: 05251 88-14308

t.zenker@paderborn.de

Geschäftsstelle der vhs Paderborn

Am Stadelhof 8, 33098 Paderborn

Fon: 05251 88-14300

Fax: 05251 88-14301

Mail: vhs@paderborn.de

Das Programm der Volkshochschule Paderborn ist in der Gemeindeverwaltung Altenbeken erhältlich. Sie können es auch im Internet unter www.vhs-paderborn.de abrufen.

Umschlagentwurf: TRUST Communication GmbH, Paderborn

Umschlagfoto: Regenbogen über Altenbeken, Brigitte Striewe